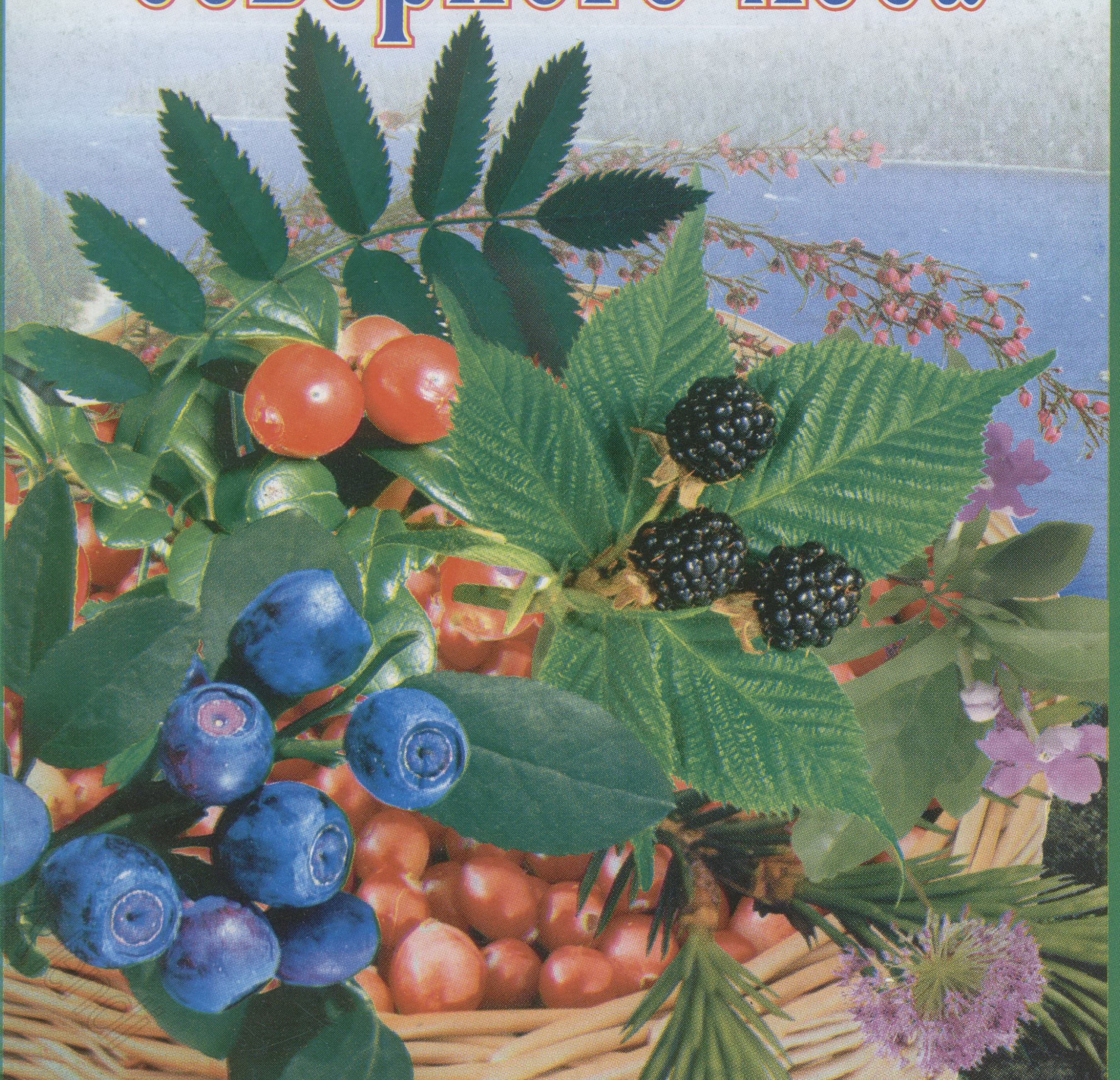
АСТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

здоровье и жизнь

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СБОРЫ северного леса



УДК 615.89
ББК 53.59
Б90

Серия «Здоровье и жизнь»

Бугрова, С. А.

Б 90 Лекарственные сборы северного леса / С. А. Бугрова – М.: АСТ; СПб.: Астрель-СПб, 2007.– 62, [1] с.– (Здоровье и жизнь).

ISBN 978-5-17-043286-8 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-5-9725-0855-6 (ООО «Астрель-СПб»)

В этой книге читатель познакомится с зелеными друзьями, которые могут прийти в каждый дом и помочь страждущим. Автор предлагает совершить путешествие в мир лесных растений: больших и малых, красивых и не очень, ядовитых и неядовитых, ароматных и без запаха. Мир растений – это волшебное царство, в котором обычное сочетается с необычным, явное с тайным. Это мир живых и добрых волшебников, живущих вместе с нами. Они трудятся, пытаясь зарубцевать травмы нашей «цивилизации», и радуют нас своим видом. Попытаемся же заглянуть в их тайны и разгадать загадки этого удивительного зеленого царства.

УДК 615.89
ББК 53.59

Подписано в печать 22.01.07. Формат 84х108$^{1}/_{32}$.
Усл. печ. л. 3,36. Тираж 15 000 экз. Заказ № 5835.

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 1; 953000 – книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.Д.003857.05.06 от 05.05.2006 г.

© С. Бугрова, 2007
© ООО «Астрель-СПб», 2007

Alendi

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ СЕВЕРНОГО ЛЕСА

БУДРА ПЛЮЩЕВИДНАЯ

Будра оказывает противовоспалительное, кровоостанавливающее, отхаркивающее, болеутоляющее и антисептическое действие. Используется при заболеваниях дыхательных путей, ОРЗ, ОРВИ, гриппе, ангине, бронхите, астме, заболеваниях почек и мочевого пузыря инфекционного происхождения. *Будру* можно применять в сборах при нарушениях функций щитовидной железы, для стимуляции пищеварения и обмена веществ. *Будра* входит в состав сбора при мочекаменной болезни. Хранить можно один год. Правильно собранное сырье сохраняет приятный запах и сине-фиолетовый цвет. Слегка токсично, поэтому необходима строгая дозировка.

Рецепт № 1 (для лечения бронхитов, пневмонии и астмы): будра — 3 части, мать-и-мачеха — 3 части, ромашка — 2 части, тимьян — 2 части, душица — 1 часть, подорожник — 1 часть, багульник — 3 части, береза (почки) — 2 части, солодка (корень) — 1 часть, девясил (корень) —

Alendi

1 часть, лабазник – 1 часть, шиповник – 2 части. 3 ст. ложки смеси залить литром кипятка и поместить в термос на ночь. Пить по стакану 3–4 раза в день в горячем виде, можно, при переносимости, с 1 чайной ложкой меда.

Рецепт № 2 (туберкулез): будра – 3 части, вереск – 6 частей, исландский мох – 3 части, багульник – 5 частей, дягиль – 1 часть, солодка (корень) – 1 часть, незабудка – 2 части, вероника – 4 части, алтей (корень) – 1 часть, фенхель (плоды) – 3 части, береза (лист) – 3 части, подорожник (лист) – 1 часть, первоцвет – 3 части. 2 ст. ложки залить 0,5 л воды, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 30 минут, пить по $^1/_2$стакана 4–5 раз в день. Курс – 6 месяцев.

ВЕРБЕЙНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Трава используется в народной медицине как антисептическое, болеутоляющее, желчегонное, вяжущее, ранозаживляющее и тонизирующее средство. Настой травы или сок пьют при цинге, дизентерии, поносах, кровохаркании, кишечных и геморроидальных кровотечениях, обильных менструациях, при опущении матки, желтухе, судорогах, общей слабости. *Вербейник* на Руси пьют при головной боли, язвах желудка и гастритах. Наружно настой травы используют для полосканий при молочнице, стоматитах, для устранения неприятного запаха изо рта, обмывания глаз при конъюнктивитах. Примочки и припарки делают при воспалении суставов при ревматической атаке, артритах, полиартритах, при ушибах, опухолях. При носовых кровотечениях све-

Alendi

жий сок закапывают в нос. Используют растение в гомеопатии, любят траву олени и лоси.

Рецепт № 1 (при язве желудка): вербейник — 5 частей, валериана (корень) — 3 части, лапчатка гусиная — 10 частей, золотая розга — 2 части, спорыш — 2 части, одуванчик (лист) — 1 часть, мать-и-мачеха — 1 часть, подорожник (лист) — 1 часть, дудник — 1 часть, тысячелистник — 5 частей. 1 ст. ложку сбора залить 1,5 стаканами воды, водяная баня — 15 минут, настоять 10 минут, процедить, пить по $^1/_2$ стакана за 15 минут до еды 3 раза в день. Курс — 30 дней.

Рецепт № 2 (при геморрое): вербейник — 5 частей, тысячелистник — 5 частей, ромашка — 4 части, подорожник — 5 частей, лапчатка гусиная — 3 части, лапчатка прямостоячая (трава) — 3 части, береза — 2 части, пастушья сумка — 3 части, кровохлебка — 3 части, хмель (соплодия) — 4 части. 1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 8 часов. Пить по $^1/_3$ стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс — 21 день, повтор через 10 дней.

ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Вереск широко используется в народной медицине (вся надземная часть) Германии и Скандинавии. В Германии трава применяется официально как мочегонное средство при почечнокаменной болезни. Обладает мочегонным, потогонным, противовоспалительным, успокаивающим, вяжущим и снотворным эффектом. Используется при окуривании больных после

Alendi

снятия негативных видов воздействия (от сглаза до порчи). Как курение *вереск* применяется колдунами при гаданиях. Это прекрасное средство от страха, испуга, стресса. Помогает при расстройстве пищеварения, камнях в печени, почках, гипертонии, атеросклерозе, сердечных заболеваниях, связанных с расстройством сна, неврастениях, простатите. Настой *вереска применяется* в виде полосканий при ангинах и стоматитах. Ванны и примочки используются при лечении ревматизма, подагры, водянки, отеков ног, язв и ран. Язвы можно присыпать сухим порошком растения. *Вереск* — тонизирующий и успокаивающий чай. Настой растения — прекрасный диуретик и применяется при отеках сердечного и почечного происхождения, отвар и сок — при туберкулезе и дизентерии. *Вереск* восстанавливает кровообращение и лечит сосудистые патологии. Хороши местные ванны из отвара растения при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря. При кожных заболеваниях можно использовать следующий настой: 3 чайные ложки сухого растения на стакан кипятка, накрыть плотной тканью, настоять 40 минут, процедить и пить в течение дня малыми порциями. Собирают растение на ущербной Луне для магических целей (окуривание) и в первую фазу Луны — для лечения.

Рецепт № 1 (при атеросклерозе): вереск — 6 частей, душица — 2 части, хмель (шишки) — 3 части, береза — 2 части, бузина черная — 4 части. 1 ст. ложку залить стаканом кипятка, пить в горячем виде как чай без ограничения.

Рецепт № 2 (при неврастении): вереск — 10 частей, чабрец — 3 части, валериана (ко-

рень) — 1 часть, зверобой — 2 части, нивяник — 1 часть, мята — 2 части. Пить как чай без ограничения (1 ст. ложка сбора на стакан кипятка).

Рецепт № 3 (при колитах): вереск — 1 часть, иван-чай — 1 часть, сурепка — 4 части, льнянка — 2 части, кровохлебка — 1 часть, золотарник — 1 часть, фиалка — 2 части, зверобой — 2 части, ромашка аптечная — 2 части, нивяник — 2 части, ольха (шишки) — 2 части, крапива (корень) — 2 части, алтей (корень) — 2 части, черемуха (плоды) — 2 части, гравилат городской — 2 части. 2 ст. ложки сбора заливают 0,5 л воды, водяная баня 15 минут, настаивать 1 час, пить по $^1/_2$ стакана 3—4 раза в день. Курс — 2—3 месяца, можно менять сборы.

Рецепт № 4 (при гастрите): вереск — 2 части, гравилат речной (трава) — 4 части, льнянка (трава) — 3 части, подорожник (лист) — 4 части, иван-чай — 3 части, кровохлебка (лист) — 4 части, лабазник — 3 части, мать-и-мачеха — 3 части, мелисса — 3 части, ромашка пахучая — 3 части, тимьян (трава) — 4 части, хмель (шишки) — 2 части. 1 ст. ложку сбора залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать в термосе 6 часов, пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 30 дней, повтор через 10 дней.

Рецепт № 5 (при гастритах, энтеритах, поносах): вереск — 4 части, малина (листья, стебли) — 5 частей, калган (корень) — 2 части, красный корень — 1 часть, льнянка — 2 части, чина луговая — 2 части, бадан (корень) — 1 часть, лопух (корень) — 1 часть, черника (ягоды) — 2 части, черемуха (плоды) — 1 часть. 2 ст. ложки заварить в

Alendi

термосе 0,5 л кипятка, настаивать 2–4 часа, пить по $^1/_2$ стакана в течение дня.

Рецепт № 6 (при гипертонии): вереск — 3 части, сушеница — 4 части, боярышник — 3 части, ромашка лекарственная — 3 части, береза (лист) — 4 части, укроп (семя) — 2 части, спорыш — 3 части, мелисса — 3 части, хвощ полевой — 2 части, шиповник (плоды) — 5 частей, сабельник — 1 часть, календула — 4 части. 1 ст. ложку заварить в термосе 1,5 стаканами кипятка на ночь, пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Один курс — 45 дней, отдых 10 дней, общий курс — 4–6 месяцев.

Рецепт № 7 (при сахарном диабете): вереск — 3 части, черника (лист) — 10 частей, фасоль (стручки) — 10 частей, голубика — 5 частей, земляника — 2 части, подмаренник — 1 часть, крапива — 2 части, сныть — 6 частей, толокнянка — 5 частей, береза — 2 части, калина (плоды) — 2 части, душица — 2 части, лопух (лист) — 4 части, подорожник (лист) — 3 части, лебеда — 4 части, рябина обыкновенная (цветы) — 6 частей, вероника — 2 части, багульник — 1 часть. 2 ст. ложки сбора поместить в термос, залить 3 стаканами кипятка, настаивать ночь, пить по $^1/_2$ стакана 4 раза в день до еды. Курс — 6 месяцев.

Рецепт № 8 (при слабом зрении): вереск — 3 части, черника — 4 части, береза — 2 части, манжетка — 5 частей, крапива — 3 части, иван-чай — 3 части, василек — 4 части, подмаренник цепкий — 1 часть, гвоздика травянка — 3 части, тмин — 3 части, семя льна —5 частей. 1 ст. ложку

Alendi

сбора залить одним стаканом кипятка, настоять ночь, пить по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Курс — 21 день.

ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Вероника обладает противовоспалительным противосудорожным, антитоксическим, кровоочистительным, кровоостанавливающим действием. Настои травы (2 чайные ложки на 2 стакана кипятка) применяют при бронхите, астме, кашле, осиплости голоса, туберкулезе, головных болях, нарушениях желудочно-кишечного тракта. Широко используется *вероника* при заболеваниях почек. В Болгарии входит в состав многих сборов, вплоть до лечения почечной недостаточности. Хорошо применять сок растения на козьем молоке (в пропорциях 1:1) по 4 чайные ложки утром натощак при заболеваниях почек. В педиатрии растение применяется совместно с другими травами при лечении диатезов, сыпей, аллергических заболеваний, при грибковых поражениях кожи. С этой целью можно пить чай из трех трав: вероника, фиалка, череда (1:1:1) без ограничений.

Вероника применяется в сборах при лечении сахарного диабета и лейкозов. В народной медицине используется как жаропонижающее и обезболивающее средство и при таких заболеваниях как лихорадка, ангина, грипп, гонорея, грыжа, бели, ревматизм, туберкулез легких. Отвары травы целесообразны при купании детей от золотухи. Порошком сухой травы посыпают гнойные раны. В тибетской медицине *веронику* использу-

Alendi

ют для лечения желтухи, гастритов, эндометритов, при маточных кровотечениях. Настой *вероники крылова* применяют при лечении эпилепсии.

Рецепт № 1 (при климаксе): вероника — 3 части, тысячелистник розовый — 5 частей, василек — 2 части, хвощ — 2 части, донник желтый — 1 часть, пустырник — 1 часть, хмель — 2 части, мелисса — 4 части, душица — 2 части, чертополох — 1 часть, рябина (плоды) — 1 часть. 1 ст. ложка сбора на стакан кипятка — настаивать 1 час, затем 30 минут на водяной бане, процедить, пить по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за час до еды и на ночь.

Рецепт № 2 (при мочекаменной болезни): вероника — 5 частей, хвощ — 5 частей, береза (лист) — 3 части, крапива — 2 части, толокнянка — 4 части, душица — 1 часть, спорыш — 2 части, василек — 2 части, ромашка — 3 части, марена — 1 часть, тысячелистник — 1 часть, мята — 2 части, будра — 1 часть. 2 ст. ложки сбора залить 3 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3—4 часа, пить по стакану через час после еды 3—4 раза в день. Курс — 21 день. Одновременно — сидячие ванны из травы хвоща или березы (листа) (1 часть — 1 ст. ложка).

Рецепт № 3 (при хроническом цистите): вероника — 3 части, одуванчик (корни) — 2 части, крапива — 2 части, мята перечная — 3 части, толокнянка — 3 части, шиповник — 5 частей, багульник — 1 часть, рыльца кукурузы — 3 части. семя льна — 2 части, хвощ — 4 части, чабрец — 2 части. 2—3 ст. ложки заварить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать ночь, принимать по $^2/_3$ ста-

Alendi

кана 3 раза в день за 30 минут до еды. Общий курс — до 1 года, разовый до 2 месяцев, профилактика по 1 месяцу.

ГЕРАНЬ ЛУГОВАЯ

Растение оказывает антисептическое, вяжущее, кровоостанавливающее, обезболивающее, противовоспалительное действие, а также антитоксическое. В русской народной медицине настои травы применяют при бессоннице, эпилепсии, зубной боли, поносах, дизентерии, ревматизме, подагре, почечнокаменной болезни, гастритах, легочных и носовых кровотечениях, для растворения солей при подагре, при волчанке, болезнях сердца, опухолях, при диспепсии у детей, сахарном диабете. Как кровоостанавливающее средство *герань* сильнее крапивы. Наружно настои и отвары применяют при язвах, ожогах, укусах змей и насекомых, кожном зуде, чесотке, экземах и переломе костей. Отвар используют для лечения головной боли (обливание) и восстановления волос, полощут горло при ангине. Порошком останавливают кровотечения из ран и порезов *(уразная трава)*. Припарки применяют для выведения мозолей. На Востоке *герань* применяют для лечения воспаления легких. Используют растения и в виде спринцевания при белях и болезнях мочевыделительной системы, при заболеваниях матки. В знахарской практике все виды *герани* используются для лечения отитов и шума в ушах (прижигание с использованием воска и огня).

Рецепт № 1 (нервные заболевания): 2 ст. ложки травы герани залить 2 стаканами кипятка,

Alendi

настаивать 8 часов, выпивать равными порциями в течение дня. Курс — индивидуальный.

Рецепт № 2 (при головной боли): 1 ст. ложку травы залить стаканом горячей воды, кипятить 5 минут, охладить, процедить, довести до первоначального объема. Пить по 1–2 ст. ложки 3 раза в день во время еды. Курс — индивидуальный.

Рецепт № 3 (при экземе): герань — 5 частей, хвощ полевой — 4 части, тысячелистник — 3 части. крапива — 4 части, одуванчик (корни) — 2 части, пырей (корни) — 4 части, береза (лист) — 5 частей, подорожник (лист) — 3 части, смородина (лист) — 3 части, кукурузные рыльца — 2 части, трава фиалки — 5 частей. 1 ст. ложку смеси заварить в термосе 1,5 стаканами кипятка, настаивать 6 часов, пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Курс — 2 месяца.

Рецепт № 4 (ванны при псориазе): герань — 5 частей, валериана (корень) — 3 части, семя льна — 3 части, зверобой — 3 части, чабрец — 4 части, череда — 4 части, эхинацея — 1 часть, чистотел — 5 частей, черноголовка — 4 части, календула — 1 часть, нивяник — 5 частей, клевер — 4 части. 5 ст. ложек травы на 5 л воды, кипятить 5 минут, настаивать 2 часа, процедить в ванну и принимать ее 20 минут через день. Курс — 15 ванн. Повторить через два месяца.

ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Донник обладает противовоспалительным, противосудорожным, болеутоляющим, успокаивающим, антиспазматическим, седативным и

Alendi

слабительным действием, замедляет свертываемость крови. Используется при лечении тромбозов, бронхитов, мастопатии, фибромиом, кист, гипертонии, мигрени, восстанавливает сон *(белый донник)*. Наружно – при ранах, ревматизме, кожных заболеваниях. Делают *донниковый пластырь*, который используется как отвлекающее, раздражающее и рассасывающее средство В Болгарии из травы *донника* получен гипотензивный препарат. В народной медицине отвары и настои используются как ветрогонное и отхаркивающее средство и для добавления в местные ванны при лечении подагры и других заболеваний суставов.

Для ускорения созревания нарывов и при мастопатии используется *донник*, кипящий в масле При ревматизме целесообразна смесь *донника* и ромашки (пропорции 1:1) как компресс местно. При головной боли можно использовать экстракт из цветков и листьев травы или настойку на водке (смочить ватку и приложить на место локализации боли на 10 минут). Лепешки из травы с медом и воском (1:1:1) используются как противовоспалительное средство при бронхитах и воспалении легких.

Рецепт № 1 (настой): 200 г травы заварить в литре кипятка, настаивать 20 минут, использовать для припарок, компрессов, обмываний при нарывах, фурункулах, гнойничках, конъюнктивите.

Рецепт № 2 (настой): 1 ст. ложку сухого сырья заварить стаканом кипятка, настаивать в термосе 2 часа. Пить по $^1/_2$ стакана 2 раза в день утром и вечером.

Alendi

Рецепт № 3 (настойка): 1 часть травы (лучше свежей) и 10 частей водки 40%, настаивать в темном месте 10—15 дней, процедить, хранить в холодильнике до 2 лет. Использовать наружно при мигрени или внутрь по 15 капель 2 раза в день. Опасны передозировки из препаратов донника, которые вызывают рвоту и головную боль.

Рецепт № 4 (при излишней возбудимости, климаксе, нервозности): донник белый (или голубой) — 3 части, хвощ — 3 части, валериана (корни) — 10 частей, мелисса — 5 частей, родиола розовая (корень) — 5 частей, заманиха — 1 часть, звездчатка — 1 часть, чернобыльник — 1 часть. 1 чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать в термосе ночь, пить по $^1/_3$ стакана 3 раза в день через 1 час после еды и на ночь с 1 чайной ложкой меда. Курс — 21 день.

Рецепт № 5 (при ишемической болезни сердца с гипертензией): донник белый — 1 часть, таволга — 3 части, кора ивы белой — 3 части, хвощ полевой — 2 части, грыжник гладкий — 2 части, конский каштан — 2 части, володушка золотистая — 5 частей. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка в термосе, настаивать 5—6 часов, пить по $^1/_3$ стакана 3 раза в день в промежутках между приемами пищи (через 3 дня проверить свертываемость крови, если нет эффекта, добавить в сбор боярышник (цветы) или пустырник — по 5 частей). Курс — 30 дней, перерыв 10 дней. Курс повторить. Лечение 2—3 года со сменой сборов каждые 3 месяца (1 часть — 1 чайная ложка).

Рецепт № 6 (мазь при геморрое): донник — 1 часть, горец — 1 часть, лапчатка гусиная — 1 часть, гвоздика пышная — 2 части, гвоздика раз-

Alendi

ноцветная — 2 части. Измельчить сырье в кофемолке или ступке до порошка и растереть 20 г с 80 г растопленного нутряного свиного сала или гусиного жира, смесь держать на водяной бане 4 часа, мешая, процедить (1 часть — 1 чайная ложка).

ЗОЛОТАЯ РОЗГА

Золотарник, или золотая розга обладает антисептическим, мочегонным, вяжущим, болеутоляющим, кровоостанавливающим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Отвары и настои травы применяют при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, бронхите, туберкулезе, колитах, водянке, желтухе, золотухе, желчнокаменной, мочекаменной и почечно-каменной болезни. В научной медицине *золотая розга* не применяется. Наружно отвар травы используется для полоскания при ангине и лечении гнойных ран. Отваром полощут рот при кровоточивости десен, для уничтожения дурного запаха изо рта. Кашицу из свежих листьев прикладывают к ранам, порезам и язвам. В немецкой медицине *золотарник* применяют при нефритах, ревматизме и бронхиальной астме. В болгарской народной медицине траву используют как диуретик при нарушениях обмена мочевой кислоты, большом содержании белка в моче, подагре и отеках. *Золотая розга* — прекрасный суррогат чая. При указанных заболеваниях можно использовать настойку на спирте из расчета 1:3. Пить по одной чайной ложке 3 раза в день.

Alendi

ИВАН-ЧАЙ УЗКОЛИСТНЫЙ

Кипрей – противовоспалительное, вяжущее, тонизирующее, жаропонижающее и обезболивающее средство. *Кипрей* похож на аминазин по его действию как успокаивающее и противосудорожное средство. Настои применяют при лечении головной боли, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, золотухи, бессонницы, при отитах, гонорее, заболеваниях горла и носа, нарушениях обменных процессов, сердечно-сосудистых заболеваниях, нервных расстройствах. В тибетской медицине *кипрей* используется как жаропонижающее и снотворное средство. Порошком травы посыпают раны. Отвар используется при эпилепсии, белой горячке, мигренях, арахноидите. *Иван-чай* – прекрасный суррогат чая. Корни можно жарить и варить. Кипрейский мед самый сладкий и совершенно прозрачный. В сборе с *клевером иван-чай* является прекрасным средством для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, доводит уровень холестерина в организме до нормы (пропорции 1:1, заваривать как чай и пить без ограничений).

Рецепт № 1 (при язве желудка): 1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, настаивать 2 часа, пить по стакану перед едой 3 раза в день. Курс — 21 день.

Рецепт № 2 (гипертония, стенокардия на фоне повышенного давления): иван-чай – 2 части, пустырник — 5 частей, сушеница болотная — 5 частей, марьянник — 5 частей, боярышник (цветы) — 3 части, омела белая, одуванчик (цветы), хвощ — все по 2 части. 2 ст. ложки травы залить в термосе

Alendi

0,5 стакана кипятка, настаивать 4 часа, пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день с чайной ложкой меда. Курс — 3—4 месяца. Общий курс — 3—4 года.

Рецепт № 3 (при колитах): иван-чай — 1 часть, сурепка — 4 части, льнянка — 2 части, кровохлебка — 1 часть, золотарник — 1 часть, вереск — 1 часть, фиалка — 2 части, зверобой — 2 части, ромашка аптечная — 2 части, нивяник — 2 части, ольха (шишки) — 2 части, крапива (корень) — 2 части, алтей (корень) — 2 части, черемуха (плоды) — 2 части, гравилат городской — 2 части. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л воды, водяная баня — 15 минут, настаивать 1 час, пить по $^1/_2$ стакана 3—4 раза в день. Курс — 2—3 месяца, можно менять сборы.

Рецепт № 4 (при слабом зрении): иван-чай — 3 части, вереск — 3 части, черника — 4 части, береза — 2 части, манжетка — 5 частей, крапива — 3 части, василек — 4 части, подмаренник цепкий — 1 часть, гвоздика травянка — 3 части, тмин — 3 части, семя льна — 5 частей. Залить кипятком, настаивать ночь, пить по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Курс — 21 день.

Рецепт № 5 (простатит): кипрей — 2 части, крапива (корни) — 5 частей, вереск — 5 частей, пырей — 1 часть, каштан (цветы) — 5 частей, тысячелистник — 2 части. Делать горячий настой из расчета 1 ст. ложка сбора на стакан кипятка.

ИСЛАНДСКИЙ МОХ

Относится к семейству пармелиевых. *Исландский мох* — многолетнее листовидно-кустиковое растение с многолопастным слоевищем. К почве

Alendi

коре деревьев и камням мох прилепляется особыми волосками-ризоидами. В сухую погоду слоевище жесткое и хрупкое, в дождливую – мягко-кожистое. Это интереснейшее растение не что иное, как симбиоз (сожительство) двух организмов – гриба и водоросли.

Отвар исландского мха возбуждает аппетит, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, восстанавливает силы после тяжелых болезней. Его применяют при лечении туберкулеза, бронхиальной астмы, коклюша, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, поносах, запорах, ожогах пищевода, нарушении функции щитовидной железы. Отвар готовят следующим способом: 2 ст. ложки измельченного мха заливают стаканом холодной воды, доводят до кипения, процеживают. Пьют глотками 4–5 раз в день до еды. При заболеваниях органов дыхания лучше использовать лишайник в отваре на молоке, пить горячим с мёдом один раз в день на ночь. Курс – по состоянию: от 3 до 12 дней (бронхит, пневмония, трахеит, ларингит, ангина). Наружно отвар применяют при лечении аллергии, ожогов и фурункулов в виде примочек. Исландский мох, как и другие лишайники, служит своеобразным барометром загрязнения воздуха: чем чище воздух, тем больше мха. Предупреждает развитие онкологии.

Рецепт № 1 (при пневмонии, бронхите и кашле, язвенной болезни): – 1 ст. ложка на 0,5 л молока, кипятить на малом огне 1 час, пить в горячем виде.

Рецепт № 2 (язва желудка): исландский мох – 2 части, сурепка – 2 части, лен (семя) – 2 части, ятрышник (корень) – 2 части, корень валерианы –

Alendi

4 части, пастушья сумка (трава) — 2 части, кошачья лапка — 2 части, подмаренник (любой) — 2 части, ромашка аптечная — 2 части, калган (корень) — 3 части, ольха (шишки) — 4 части, горец змеиный (корень) — 2 части, кровохлебка (корень) — 3 части, чистотел — 1 часть. 2 ст. ложки сбора заварить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 2 часа, затем поставить на огонь и довести до кипения, настаивать 15 минут под марлей или другой тканью, пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 21 день, отдых 5 дней, повторение курса. Общий курс — 3 месяца. Повтор каждые 6 месяцев по 21 дню.

КИСЛИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

Кислица усиливает выделение мочи, желчи, облегчает тяжёлые менструации, регулирует пищеварение, прекращает изжогу, заживляет гнойные раны, удаляет глисты. Сырье используют для лечения диатеза, цинги, атеросклероза, гастритов с пониженной кислотностью. При кожных заболеваниях применяют настойку на водке. Растение прекрасно заменяет одновременно и чай, и лимон. Длительное и неправильное применение этого крохотного жителя леса может отрицательно сказаться на работе почек. *Кислица — наш российский биостимулятор,* хорошо пить чай из неё старым, ослабленным людям или детям. Весной полезна всем.

Рецепт № 1 (при атеросклерозе): кислица — 6 частей, клевер — 6 частей, бузина чёрная — 3 части, зверобой — 1 часть. 1 ст. ложку залить

Alendi

стаканом кипятка, настаивать в термосе 7 часов, пить по $^1/_2$ стакана 2 раза в день. Курс — 30 дней, перерыв 10 дней. Курс повторить.

Рецепт № 2 (гастрит, язва с пониженной кислотностью): кислица — 10 частей, зверобой — 5 частей, ромашка аптечная — 3 части, тысячелистник — 4 части, подорожник — 10 частей, чабрец — 1 часть, мята перечная — 1 часть. 1 ст. ложку залить стаканом кипятка в термосе на 3—4 часа, пить за 30 минут до еды или через 1 час после еды 3 раза в день по $^1/_3$ стакана. Курс — 21 день. Перерыв с заменой рецептов (1 часть — 1 чайная ложка).

КОЗЕЛЕЦ ПРИЗЕМИСТЫЙ

В научной медицине растение не используется. В народной медицине применяется надземная часть, собранная в период цветения. Хранят сырье 2 года. *Козелец* помогает при лечении простудных заболеваний, в настое — для лечения кашля, бронхита, ларингита. Настои травы помогают при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, поносах, заболеваниях обменного характера.

Рецепт № 1 (при желчнокаменной болезни): козелец — 2 части, марена красильная — 2 части, крапива — 2 части, мята перечная — 3 части, цикорий (корень) — 4 части, хмель (шишки) — 2 части, спорыш — 2 части, чернобыльник — 3 части, чабрец — 2 части, пижма — 1 часть, бессмертник — 1 часть, кукурузные рыльца — 3 части. 2 ст. ложки сбора заварить в термосе 0,5 л

Alendi

кипятка, настаивать 6—8 часов, пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс — 30 дней, затем (по показаниям) — чистка печени и еще 7 дней пить настой.

Рецепт № 2 (при панкреатите): козелец — 2 части, лопух (лист) — 2 части, пырей (корень) — 2 части, подорожник (лист) — 3 части, расторопша — 2 части, черника (лист) — 4 части, спорыш — 3 части, зверобой — 3 части, одуванчик (трава) — 4 части, чистотел — 2 части, череда — 1 часть, ромашка — 3 части, тысячелистник белый — 2 части, золотая розга — 1 часть. 1 ст. ложку сбора залить 1,5 стаканами воды, и кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, довести объем до исходного. Пить по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 30 дней, перерыв 14 дней, повторение курса. Общий курс — 2—3 года.

Рецепт № 3 (цистит): козелец — 3 части, барвинок — 2 части, вероника — 5 частей, хвощ (любой) — 3 части, будра — 3 части, береза — 2 части, сосна (почки) — 3 части, спорыш — 3 части, гвоздика — 4 части, зверобой — 1 часть, чертополох — 4 части. 2 ст. ложки сбора заварить в термосе 0,5 л воды, настаивать 4—6 часов, процедить. Пить по $^2/_3$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 40 дней. Из того же настоя (3 ст. ложки на 2 л воды) делать местные сидячие ванны на ночь через день. Всего 10 ванн.

Рецепт № 4 (простатит): козелец — 2 части, дягиль — 3 части, крапива (корень) — 5 частей, пырей (корень) — 3 части, морошка (трава и корень) — 3 части, будра — 4 части, водяника (трава) — 3 части, подмаренник — 5 частей, чабрец — 2 части, хвощ — 2 части, вереск — 2 части, бузина черная —

Alendi

2 части. 1 ст. ложка травы на стакан кипятка, настаивать в термосе 6 часов, пить по $^1/_3$ стакана 3 раза в день. Курс — 30 дней, перерыв 10 дней, курс повторить. Общий курс — 3—4 года, меняя сборы.

КОШАЧЬЯ ЛАПКА (ДВУДОМНАЯ)

Кошачья лапка обладает кровоостанавливающим, желчегонным, спазмолитическим действием. Применяют ее для лечения холециститов, дискинезий желчного пузыря и протоков, при желчнокаменной болезни, поносах, гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, геморрое, нарушениях менструального цикла, кашле, туберкулезе, опухолях молочной железы, грыже, подагре. Настой травы применяют наружно при гнойных ранах. Кашицу из свежих листьев прикладывают при панариции, порошком присыпают раны. Растение используют для спринцевания при белях и гонорее, а также в виде примочек при заболевании глаз, траву в свежем виде — для снятия зубной боли (на десну).

Рецепт № 1 (при гастритах): кошачья лапка — 4 части, зверобой — 2 части, тысячелистник — 4 части, валериана (корень) — 1 часть, ольха (шишки) — 1часть, золотарник — 4 части, вереск — 1 часть. 1 ст. ложку заварить в термосе стаканом кипятка, настаивать 3—4 часа. Пить по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс — 21 день

Рецепт № 2 (при холецистите): кошачья лапка — 6 частей, золотарник — 4 части, вереск — 5 частей, береза (лист) — 2 части, календула —

Alendi

1 часть, спорыш — 4 части, одуванчик (лист) — 1 часть, будра — 1 часть, пижма — 1 часть. 1 ст. ложку заварить в термосе стаканом кипятка, настаивать 7 часов. Пить по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 40 дней.

Рецепт № 3 (при геморрое): кошачья лапка — 4 части, крапива — 5 частей, тысячелистник — 4 части, гравилат городской — 5 частей, подорожник — 2 части. 1 ст. ложку заварить стаканом кипятка и поставить на водяную баню на 15 минут. Настаивать 45 минут, пить по $^1/_2$ стакана 3—4 раза в день. Одновременно — ванночки из сбора. Общий курс — 30 дней, перерыв 12 дней, при необходимости курс повторить (1 часть — 1 чайная ложка).

ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ, ИЛИ КАЛГАН

Листья и стебли применяются в народной медицине отдельно и в сборах для снятия стрессовых ситуаций, при испуге, неврастении, депрессии. Корень в отваре служит незаменимым средством для лечения желудочно-кишечных заболеваний (дизентерия, колиты, энтериты), язв, желтухи, печени, внутренних кровотечений, отравлений, обильных месячных, аллергий. Для лечения кожных заболеваний делают мазь: 5 г корня кипятить 5 минут в стакане коровьего молока, процедить и наносить на раны. Для полосканий делается следующий настой: 20 г корней на 1 л воды, настоять 8 часов, полоскать рот при цинге, пародонтозе, стоматите, ангине. Настоем

Alendi

можно промывать язвы, раны, лишаи. Срок годности надземной части — 1 год, корней — 6 лет. Корни *калгана* не моют, а очищают от земли и сушат на солнце.

Рецепт № 1 (при колитах): калган (корень) — 2 части, нивяник — 3 части, лапчатка гусиная (трава) — 2 части, одуванчик (корни) — 1 часть, береза (лист) — 1 часть, льнянка (трава) — 2 части, черноголовка — 1 часть, цикорий (корень) — 1 часть. Классический вариант отвара на водяной бане — 15 минут, 45 минут — настой (из расчета 1 ст. ложка сбора на стакан холодной воды), объем довести до исходного, пить по $^1/_3$ стакана 4-5 раз в день (1 часть — 1 ст. ложка).

Рецепт № 2 (гастриты, колиты): бадан (лист) — 2 части, девясил (лист) — 1 часть, калган (корень) — 2 части, зверобой (цветы) — 2 части, черника (плоды) — 1 часть, спорыш (трава) — 1 часть. 1,5 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, довести до кипения, прокипятить 3 минуты, пить в течение дня.

ЛИННЕЯ СЕВЕРНАЯ

В качестве лекарственного средства *линнея* используется для лечения водянки, простуды, при поносе, задержке мочи, кожных сыпях, заболеваниях крови. Растение обладает кровоочистительным, обезболивающим, отхаркивающим и мочегонным эффектом. Наружно применяется в виде припарок (в горячей подушке) для обезболивания при радикулитах, ревматизме, миозите.

Alendi

Рецепт № 1 (при ревматизме): настой из двух ст. ложек линнеи на 1,5 стакана кипятка заварить в термосе, настаивать 2 часа, процедить. Пить по $^1/_3$ стакана перед сном. Курс — 21 день. Повторение курса через 6 месяцев. Целесообразно проводить лечение два раза в год — весной и осенью.

Рецепт № 2 (отравления): линнея — 5 частей, крапива — 4 части, вероника — 4 части, хвощ — 5 частей, земляника — 1 часть, калган (трава) — 5 частей, тысячелистник обыкновенный — 4 части, вереск — 1 часть, иван-чай — 3 части, сельдерей (корень) — 1 часть. 1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами холодной воды, готовить отвар в течение 15 минут, процедить, объем довести до исходного, пить по $^1/_2$ стакана 3—4 раза в день.

Рецепт № 3 (аллергия): линнея — 3 части, вереск — 3 части, фиалка трехцветная — 5 частей, фиалка полевая — 1 часть, вероника — 1 часть, незабудка — 1 часть, смородина (лист) — 3 части, крапива — 1 часть, яснотка — 1 часть, череда — 3 части, чистотел — 3 части, лопух (лист) — 1 часть, медуница — 1 часть, ромашка — 1 часть. 1 ст. ложку сбора заварить как чай в стакане кипятка, пить вместо чая без ограничения. Курс — 30 дней, отдых 10 дней. Повторение курса. Общий курс — 6 месяцев.

ЛЬНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Корень *льнянки* улучшает пищеварение, является слабым ветрогонным и потогонным средством. Дети знают его под названием *львиный*

Alendi

зев. Надземная верхушечная часть используется как слабительное средство, для поднятия артериального давления, при атонии кишечника, для увеличения диуреза, желчеотделения, усиления частоты и силы сердечных сокращений. Трава лечит геморрой и регулирует менструальный цикл, входит в сборы при лечении желчекаменной болезни. Хорошо «работает» при лечении циститов и при метеоризме. Мазь на спиртовом извлечении на жировой основе используется при заболевании кожи. Настои из сборов растений, в состав которых входит и *льнянка,* применяют для лечения энуреза, грыжи, водянки, анемии, тромбофлебита, при удушье. Примочки из травы помогают при трахоме и конъюнктивите. В народной медицине используется для восстановления обмена веществ.

Рецепт № 1 (при нарушениях обменного характера): льнянка — 3 части, пастушья сумка — 3 части, крапива — 2 части, пшеница (зерно) — 5 частей, шиповник — 1 часть, черника (лист) — 1 часть, сныть — 1 часть. 1 ст. ложку сбора заливают стаканом кипятка и настаивают в термосе 7 часов. Пить по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Рецепт № 2 (при цистите): льнянка — 4 части, аир болотный (корень) — 1 часть, грыжник гладкий — 4 части, береза (лист) — 3 части, будра — 2 части, клевер ползучий — 3 части, лапчатка гусиная — 2 части, мать-и-мачеха — 4 части, подмаренник цепкий — 1 часть, хвощ полевой — 4 части, яснотка — 1 часть. 1 ст. ложку сбора заварить стаканом кипятка в термосе на 6–8 часов, процедить, пить по $^1/_2$ стакана 3 раза

Alendi

в день за 15 минут до еды. Курс — 21 день, отдых 5 дней, при необходимости можно курс повторить. Одновременно делать микроклизмы из отвара любой указанной в сборе травы или всем сбором (1 ст. ложка смеси на стакан кипятка, настой 2—4 часа, температура 24—26 градусов).

Рецепт № 3 (язвенная болезнь на фоне пониженной и нулевой кислотности): льнянка — 2 части, мать-и-мачеха — 3 части, зверобой — 1 часть, ромашка — 3 части, смородина (лист) — 1 часть, лапчатка гусиная — 3 части, шиповник — 3 части, полынь горькая — 1 часть, крапива — 2 части, одуванчик (корень) — 2 части, хвощ — 1 часть, можжевельник — 2 части, лопух (корень) — 1 часть. Приготовление такое же, как во втором рецепте. Курс — 21 день.

МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

В научной медицине *малина* используется только как потогонное средство при простудных заболеваниях. В народной медицине растение применяется гораздо шире. Плоды, листья и молодые стебли первого года жизни используются в настоях при гриппе, цинге, ревматизме, малярии, простудных заболеваниях, упадке сил, при болях в желудке, для повышения аппетита, улучшения работы желудочно-кишечного тракта. Свежие ягоды хорошо есть в течение всего сезона при экземах. Настоем листьев полощут горло при ангинах, принимают внутрь при поносах, гастритах, энтеритах, кашле, болезнях кожи, обильных менструациях, лихорадке. Отвар из цветков применя-

Alendi

ют наружно в виде примочек при кожной сыпи, угрях, роже, воспалении глаз. Этот же отвар из цветков помогает при малярии, геморрое и роже. Настой и отвары листьев хорошо применять отдельно и в сборах при неврастениях, неврозах и как жаропонижающее средство. Из-за высокого содержания пуринов плоды ПРОТИВОПОКАЗАНЫ при подагре, заболеваниях почек.

Рецепт № 1 (при простудных заболеваниях): малина (лист) — 5 частей, земляника (лист) — 4 части, лапчатка гусиная — 2 части, липа (соцветие) — 4 части, мать-и-мачеха (лист), береза (лист) и таволга (цветы) — по 1 части. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 2 часа, пить в течение дня по $^1/_2$ стакана с медом.

Рецепт № 2 (при гастритах, энтеритах, поносах): малина (листья, стебли) — 5 частей, калган (корень) — 2 части, красный корень — 1 часть, льнянка — 2 части, чина луговая — 2 части, бадан (корень) — 1 часть, лопух (корень) — 1 часть, черника (ягоды) — 2 части, черемуха (плоды) — 1 часть, вереск — 4 части. 2 ст. ложки заварить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 2—4 часа, пить по $^1/_2$ стакана в течение дня.

МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

В научной медицине не используется, а в народной прочно завоевала достойное место при лечении таких заболеваний, как туберкулез легких (особенно у детей), бронхит, астма, диатез, геморрой, при любых хрипах и кашле. Применя

Alendi

ют растение в смеси с другими зелеными собратьями при кишечных коликах, поносах. В Англии разводят как зелень к столу, она очень вкусна и может использоваться для заправки салатов, супов и щей. *Медуница* – очень ранимое растение, берегите её!

Рецепт № 1 (при зобе): медуница – 5 частей, дягиль – 3 части, крапива – 3 части, незабудка – 1 часть, одуванчик (корень) – 3 части, барвинок – 1 часть, боярышник (цветы) – 3 части, сныть – 3 части, яснотка – 3 части, лопух (лист) – 1 часть, боярышник (плоды) – 5 частей, бузина чёрная (цветы) – 1 часть, донник белый – 1 часть, гвоздика пышная – 1 часть, черноголовка – 2 части. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 6–7 часов и пить по $^1/_3$ стакана 3 раза в день до еды. Курс – 30 дней. После перерыва смена сбора.

ПЕРВОЦВЕТ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Препараты растения увеличивают отделение слизи и выделение мочи, обладают потогонным, жаропонижающим, отхаркивающим и общеукрепляющим действием. *Первоцвет* помогает при гипо- и авитаминозах, бессоннице.

Рецепт № 1 (при головной боли): 3 ст. ложки цветков первоцвета залить 2 стаканами кипятка, настаивать 15 минут, процедить, пить небольшими глотками в течение суток. Курс – по состоянию.

Рецепт № 2 (при пневмонии, бронхите): первоцвет – 5 частей, чина луговая (весенняя) – 4 части, незабудка – 3 части, нивяник – 2 части,

Alendi

смородина (лист) — 2 части, мать-и-мачеха (лист) — 2 части, медуница — 3 части, таволга — 1 часть. 2 ст. ложки на 2 стакана кипятка, настаивать 30 минут, пить с медом 3—4 раза в день, по 1 стакану в горячем виде.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ

Пижма обладает желчегонным, потогонным, жаропонижающим, противоспазмическим, обезболивающим, противоглистным действием. Растение улучшает аппетит, способствует пищеварению, повышает кровяное давление. Используется в научной и народной медицине. Применяется при поносах, запорах, желудочно-кишечных заболеваниях, язвах, болезнях печени и желчного пузыря, при желтухе и головной боли. Есть случаи излечения с помощью растения рака желудка (при длительном приеме одного отвара растения на фоне полного голодания в течение двух месяцев). *Пижма* широко используется как противоглистное средство при острицах и аскаридах (в виде порошка). Наружно применяется при ревматизме, подагре, раке кожи, вывихах, ранах, судорогах. В народной медицине вся надземная часть используется как инсектицидное средство против бытовых паразитов — клопов, мух, блох, тараканов и других насекомых. *Пижмой* перекладывают вещи от моли, а порошком пересыпают мясо, что предохраняет его от мух и порчи. Растение используется как пряность при консервировании. Народная медицина применяет его при эпилепсии, туберкулезе, при бычьем и свином солитере,

Alendi

печеночных глистах, геморрое, истерии, дизентерии, при нарушениях менструального цикла, как абортивное средство. Растение ядовито, требует осторожности при применении, противопоказано при беременности.

Рецепт № 1 (при глистах): 1 ст. ложку цветов пижмы залить стаканом кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке 5–6 раз в день 4 дня, затем принять слабительное или сделать клизму из отвара этого же растения (1 ст. ложка на 1 л воды, отваривать 15 минут, охладить до 18–20 градусов, процедить).

Рецепт № 2 (при острицах и аскаридах у детей): соцветия пижмы растереть в порошок и принимать с медом по 2–3 г 3 раза в день. Курс — 2–3 дня. Затем пить отвар нивяника и семени тыквы (7 дней).

Рецепт № 3 (при холецистите): пижма — 1 часть, спорыш — 4 части, кошачья лапка — 6 частей, золотарник — 4 части, вереск — 5 частей, береза (лист) — 2 части, календула — 1 часть, одуванчик (лист) — 1 часть, будра — 1 часть. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 7 часов, пить по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 40 дней.

СМОЛКА ЛИПКАЯ

Смолка липкая используется только в народной медицине для лечения маточных и геморроидальных кровотечений, нервных болезней, связанных с судорогами, при кардионеврозах, воспалительных заболеваниях придатков. Вхо-

Alendi

дит в состав многих сборов при лечении неврозов, как абортивное средство, при поносах, эпилепсии, ревматизме. Причем для лечения ревматизма растение используется и внутрь в виде отвара, и наружно, как компрессы и припарки на пораженные суставы. Входит в сборы для лечения сердечных заболеваний и как кровоочистительное средство, укрепляет сосуды.

Рецепт № 1 (кардионеврозы): смолка — 2 части, ярутка — 4 части, манжетка — 2 части, вероника — 1 часть, валериана (корень) — 3 части, володушка — 3 части, мята лимонная — 2 части, хмель (шишки) — 2 части, вереск — 3 части, майник — 4 части, фиалка — 3 части, чина луговая — 2 части. 1 ст. ложку сбора залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать в термосе 4 часа, пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день с чайной ложкой меда, последний прием — перед сном. Курс — 3 месяца, перерыв 10 дней, замена сбора и, через 30 дней, повторение курса. Общий курс индивидуален.

Рецепт № 2 (эпилепсия): смолка — 2 части, валериана — 3 части, пустырник — 3 части, шиповник (плоды) — 4 части, боярышник (плоды) — 2 части, вишня (плоды) — 2 части, лен (семя) — 2 части, колокольчик — 3 части, фиалка — 4 части, будра — 2 части, ромашка — 3 части, подмаренник — 2 части, василек — 3 части, водяника — 3 части, вероника — 2 части, синюха голубая — 2 части, черноголовка — 1 часть. Приготовление и употребление, как в рецепте № 1. Курс индивидуален.

Рецепт № 3 (ревматизм): смолка — 3 части, лапчатка гусиная — 2 части, герань (любая) — 3 части, вербейник — 3 части, вахта трехлистная —

Alendi

2 части, золотарник — 2 части, сабельник — 3 части, череда — 1 часть, черемуха (цветы) — 3 части, чертополох — 2 части, донник белый — 2 части, сирень (цветы) — 2 части, брусника (лист) — 2 части, береза (лист) — 2 части. Приготовление и прием как в рецепте № 1. Этот же сбор можно использовать для компрессов на суставы для снятия боли и воспаления.

СНЫТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

В народной медицине и гомеопатии *сныть* используется при нарушениях обменного характера и для предупреждения авитаминоза. Сок, свежие листья и настой из сушеного сырья можно применять для лечения сахарного диабета, подагры, ревматизма, аллергических заболеваний, нарушений эндокринной системы. Хороший медонос.

Рецепт № 1 (при нарушении метаболизма): 1 ст. ложку сухой травы залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 2—4 часа. Пить по $^1/_3$ стакана за 15 минут до еды 3 раза в день. Курс — 21 день. Повторить курс по показаниям через 1 месяц.

Рецепт № 2 (при сахарном диабете): сныть — 2 части, голубика — 1 часть, черника — 5 частей, крапива — 2 части, яснотка — 1 часть, вероника — 1 часть. 1ст. ложку сбора залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать в термосе 7—8 часов. Пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 30 дней, через 10 дней курс можно повторить (1 часть — 1 ст. ложка).

Рецепт № 3 (профилактика атеросклероза): сныть — 1 часть, бузина черная (цветы) — 1 часть, бузина красная (цветы) — 1 часть, ши-

Alendi

повник (плоды) — 1 часть, каштан (плоды) — 1 часть, зверобой — 1 часть, боярышник (плоды) — 1 часть. Заваривать как чай.

СУРЕПКА НАСТОЯЩАЯ

Применяется *сурепка* только в народной медицине. Растение применяется отдельно и в сборах для лечения простудных заболеваний и болезней желудочно-кишечного тракта, является общеукрепляющим средством.

Рецепт № 1 (при колитах): сурепка — 4 части, льнянка — 2 части, кровохлебка — 1 часть, золотарник — 1 часть, вереск — 1 часть, иван-чай — 1 часть, фиалка — 2 части, зверобой — 2 части, ромашка аптечная — 2 части, нивяник — 2 части, ольха (шишки) — 2 части, крапива (корень) — 2 части, алтей (корень) — 2 части, черемуха (плоды) — 2 части, гравилат городской — 2 части. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л воды, кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час, пить по $^1/_2$ стакана 3—4 раза в день. Курс — 2—3 месяца, можно менять сборы.

Рецепт № 2 (язва желудка): сурепка — 2 части, лен (семя) — 2 части, ятрышник (корень) — 2 части, корень валерианы — 4 части, пастушья сумка (трава) — 2 части, кошачья лапка — 2 части, подмаренник (любой) — 2 части, исландский мох — 2 части, ромашка аптечная — 2 части, дудник (корень) — 2 части, калган (корень) — 3 части, ольха (шишки) — 4 части, горец змеиный (корень) — 2 части, кровохлебка (корень) — 3 части, чистотел — 1 часть. 2 ст. ложки сбора заварить 2 стаканами ки-

Alendi

пятка, настаивать в термосе 2 часа, затем поставить на огонь и довести до кипения, настаивать 15 минут под марлей или другой тканью, пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 21 день, отдых 5 дней, повторение курса. Общий курс — 3 месяца. Повтор каждые 6 месяцев по 21 дню. Можно менять сборы (рецепт № 2, 3, 4).

Рецепт № 3 (язва желудка и двенадцатиперстной кишки): сурепка — 3 части, льнянка — 2 части, лапчатка гусиная — 3 части, крапива — 3 части, шиповник — 2 части, нивяник — 3 части, тысячелистник — 2 части, ромашка (любая) — 3 части, сушеница — 2 части, пшеница (зерно) — 2 части, ятрышник (корень) — 3 части, мята (любая) — 2 части, окопник (корень) — 2 части, календула — 2 части, подорожник (лист) — 3 части. Приготовление и применение, как в рецепте № 2.

Рецепт № 4 (запоры): сурепка — 2 части, подорожник (семя) — 3 части, конский щавель (корень) — 2 части, лапчатка гусиная — 2 части, валериана (корень) — 3 части, крушина (кора) — 2 части, крапива (лист) — 3 части, чистотел (трава) — 2 части, анис (плоды) — 3 части, укроп — 3 части. 1 ст. ложку сбора заварить 1,5 стаканами кипятка, настаивать в термосе 4—6 часов, пить по 1 стакану утром и 0,5 стакана вечером. Курс — 30 дней. Повторять при необходимости.

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Плоды *тмина* используются как в народной, так и в официальной медицине для улучшения процессов пищеварения, восстановле-

Alendi

ния нормальной перистальтики кишечника, как слабительное средство. Настои растения используются как мочегонное средство и для улучшения отделения молока у кормящих матерей. Применяется в сборах как желчегонное и антимикробное средство. В народной медицине – при диспепсии, неврозах, сердечных заболеваниях, гипертонии, при пониженной кислотности, тошноте, болезнях желчного пузыря, при водянке и малокровии. Плоды в виде пряности применяют для производства сыра, пива, кваса.

Рецепт № 1 (ветрогонный и спазмолитический сбор): тмин (плоды) – 3 части, валериана (корни) – 2 части, хмель (шишки) – 2 части, будра – 4 части, льнянка – 1 часть, тимьян – 2 части, черноголовка – 2 части, нивяник – 4 части, подмаренник – 2 части. 1 ст. ложку смеси заварить в 1,5 стаканах кипятка. Настаивать в термосе 6 часов, пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 21 день.

Рецепт № 2 (гипертония 1 и 2 стадии с избыточной массой тела): тмин – 3 части, одуванчик (корни) – 2 части, цикорий (корни) – 2 части, спорыш – 2 части, кукурузные рыльца – 2 части, донник белый – 2 части, манжетка – 3 части, мелисса – 2 части, пустырник – 4 части, тысячелистник розовый – 2 части, боярышник (цветы) – 1 часть, володушка – 2 части. 2 ст. ложки смеси заварить 1,5 стаканами кипятка, настаивать в термосе 6–8 часов, пить в теплом виде по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс – 2 месяца, перерыв 10 дней. Повторить курс. Общий курс – индивидуален.

Alendi

Рецепт № 3 (плеврит): тмин — 2 части, ива (кора) — 2 части, солодка (корень) — 2 части, береза — 4 части, подорожник (лист) — 4 части, фенхель (плоды) — 2 части, спорыш — 3 части, сушеница болотная — 1 часть, тимьян — 2 части, хвощ — 2 части, календула — 2 части. Заваривать и пить, как в рецепте № 1.

ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Используют *толокнянку* как в научной, так и в народной медицине. Применение очень похоже на применение *брусники*, недаром эти два кустарника так похожи друг на друга. *Толокнянка* является мочегонным, вяжущим, дезинфицирующим, противовоспалительным средством. Настои и отвары применяют для лечения циститов, пиелитов, пиелонефритов, уретритов, почечнокаменной и мочекаменной болезней, при хронических поносах, заболеваниях обменных процессов, нефритах, при гастритах с повышенной кислотностью, ревматизме, туберкулезе легких, малярии, нервных, женских и венерических заболеваниях, при детском и старческом энурезе. Медицина многих стран считает, что болезни почек нельзя лечить без *толокнянки*. Она входит в состав мочегонного чая вместе с *солодкой и васильком. Народная медицина использует чай из толокнянки и пустырника* для лечения многих нервных заболеваний (1:1). Отвары из растения применяются при астме, бронхите, как кровоочистительное средство. Наружно используется распаренная трава при ревматизме, язвах, гной-

Alendi

ных ранах. Муку, полученную из растения, используют как добавку в тесто при выпечке хлеба, что помогает избавиться от камней в почках и мочевом пузыре. Широко применяется *толокнянка* в гомеопатии как средство для лечения всех заболеваний почек и при воспалении почечных лоханок. Сухие листья растения используются для окуривания при ароматерапии.

Рецепт № 1 (пиелонефрит): толокнянка — 4 части, тысячелистник — 2 части, шиповник (плоды) — 1 часть, калина (плоды) — 1 часть, можжевельник (плоды) — 1 часть, ромашка — 2 части. Заваривать как чай.

Рецепт № 2 (мочекаменная болезнь): толокнянка — 2 части, вереск — 2 части, вероника — 2 части, ромашка лекарственная — 3 части, шиповник (корни) — 5 частей, крапива (корни) — 3 части, пырей (корни) — 1 часть, душица — 5 частей. Отвар на водяной бане из расчета 1 ст. ложка сбора на 2 стакана воды. Пить в течение дня. Курс — до полного излечения с перерывами и приемом рецепта № 1.

Рецепт № 3 (при почечно-каменной болезни): толокнянка — 5 частей, крапива — 2 части, грыжник гладкий — 5 частей, береза (почки) — 2 части, горец птичий — 4 части, калина обыкновенная (плоды) — 4 части, лопух большой (лист) — 2 части, подмаренник настоящий — 3 части, пырей ползучий (корень) — 3 части, черника (лист) — 1 часть, шиповник (плоды) — 4 части, герань луговая — 3 части. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3—4 часа, пить по 1 стакану 2—3 раза в день. Курс — 30 дней (1 часть — 1 чайная ложка).

Alendi

Рецепт № 4 (при почечно-каменной болезни): толокнянка — 5 частей, вероника — 2 части, крапива жгучая — 2 части, грыжник гладкий — 5 частей, береза (почки) — 2 части, горец птичий — 4 части, лопух большой (лист) — 2 части, подмаренник настоящий — 3 части, пырей ползучий (корень) — 3 части, шиповник (плоды) — 4 части, герань луговая — 3 части. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 3—4 часа, пить по 1 стакану 2—3 раза в день. Курс — 30 дней.

Рецепт № 5 (при хроническом цистите): толокнянка — 3 части, одуванчик (корни) — 2 части, крапива — 2 части, мята перечная — 3 части, шиповник — 5 частей, багульник — 1 часть, рыльца кукурузы — 3 части, семя льна — 2 части, хвощ — 4 части, чабрец — 2 части, вероника — 1 часть. 2—3 ст. ложки заварить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе ночь, принимать по $^2/_3$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Общий курс — до 1 года, разовый — до 2 месяцев, профилактика по 1 месяцу.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Тысячелистник известен с древнейших времен. В деревнях знают — один из приемов скорой помощи при укусе клеща — компресс (немедленно) из цветка свежего растения, после того как удален клещ. Заготавливают в июле-августе, хранят 2 года. В Древней Руси траву применяли при желудочных заболеваниях (гастритах, язвах) как ранозаживляющее и крово-

Alendi

останавливающее средство при внутренних и наружных кровотечениях (носовых), при почечнокаменной болезни, от колик в животе, зубной боли. *Розовый тысячелистник* помогает при всех женских заболеваниях, а *белый* – при заболеваниях предстательной железы и импотенции. Любой вид можно применять для усиления лактации молока и при энурезе. Научная медицина доказала эффективность использования растения при воспалительных заболеваниях, аллергиях, для ускорения заживления ран. *Тысячелистник* увеличивает число тромбоцитов в крови, усиливает сокращение мускулатуры матки, является хорошим жаропонижающим средством. Применяют как свежую траву, так и ее сок, а также настои, отвары и мази. Растение известно в медицине других стран при лечении мочеполовой системы, геморроя, невралгии, ревматизма, болезней печени, дизентерии, астмы, диабета, подагры, при приливах в период климакса. *Тысячелистник* нашел широкое применение в косметической промышленности. Он входит в состав лосьонов, кремов, шампуней. Хорошо помогают маски из травы при чувствительной угреватой коже. Припарки помогают снять усталость глаз, прекрасно тонизируют кожу лица, убирают приливы к голове. Достаточно обварить горячей водой 5 ст. ложек свежей травы или 2 ложки сухой, завернуть в марлю и в теплом виде приложить полученную подушечку как обезболивающее средство к вискам или затылку. Для улучшения питания кожи лица и профилактики ее увядания достаточно добавить 1 чайную ложку отвара травы в баночку любого

Alendi

питательного крема. Такая мазь обладает ранозаживляющим, противовоспалительным и успокаивающим действием. Часто применяют растение в зеленой косметике совместно с *ромашкой аптечной и календулой.*

Рецепт № 1 (колиты): тысячелистник белый — 3 части, ромашка — 2 части, зверобой — 2 части, шиповник — 3 части, чина луговая — 2 части, льнянка — 1 часть, нивяник — 2 части, ромашка пахучая — 1 часть, календула — 3 части. 1 ст. ложку залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 4 часа, пить по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс — 3 месяца с 10-дневными перерывами.

Рецепт № 2 (нарушение менструального цикла): тысячелистник розовый — 4 части, аир (корень) — 1 части, будра — 3 части, кровохлебка — 3 части, донник желтый — 2 части, гвоздика пышная — 1 часть, смолка липкая — 3 части, черноголовка — 2 части, манжетка — 2 части, тмин — 2 части. 1 ст. ложку залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 4 часа, пить по $^1/_2$ стакана 4 раза в день в промежутках между приемами пищи и на ночь.

Рецепт № 3 (гастриты): тысячелистник белый — 5 частей, зверобой — 2 части, нивяник — 5 частей, ромашка аптечная — 2 части, володушка — 3 части, расторопша — 2 части, золототысячник — 3 части, подорожник (лист) — 4 части, лен (семя) — 3 части, валериана (корень) — 3 части, льнянка — 2 части, чина — 1 часть. 1 ст. ложку залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать 45 минут, пить по $^1/_2$ стакана за 15 минут до еды. Курс — 12 дней (1 часть — 1 чайная ложка)

Alendi

Рецепт № 4 (гастриты): тысячелистник — 4 части, кошачья лапка — 4 части, зверобой — 2 части, валериана (корень) — 1 часть, ольха (шишки) — 1 часть, золотарник — 4 части, вереск — 1 часть. 1 ст. ложку заварить стаканом кипятка, настаивать в термосе 3—4 часа, пить по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс — 21 день. Сборы № 5 и 6 желательно менять, общий цикл лечения — 6 месяцев.

Рецепт № 5 (гипертония 1 и 2 степени с избыточной массой тела): тысячелистник розовый — 2 части, манжетка — 3 части, тмин — 3 части, одуванчик (корни) — 2 части, цикорий (корни) — 2 части, спорыш — 2 части, кукурузные рыльца — 2 части, донник белый — 2 части, мелисса — 2 части, пустырник — 4 части, боярышник (цветы) — 1 часть, володушка — 2 части. 2 ст. ложки смеси заварить 1,5 стаканами кипятка, настаивать в термосе 6—8 часов, пить в теплом виде по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс — 2 месяца, перерыв 10 дней. Повторить курс. Общий курс индивидуален.

ФИАЛКА ПОЛЕВАЯ. ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ

Фиалка обладает противовоспалительным, отхаркивающим, гипотензивным свойствами. Ее назначают в научной медицине при острых респираторных заболеваниях как смягчающее кашель средство, при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей. В народной медицине трава *фиалки* используется довольно

Alendi

широко как кровоочистительное, противоаллергическое средство, при подагре, ревматизме, различных кожных заболеваниях. Из настоев делают компрессы, примочки, лечат диатез. С этой целью применяется так называемый *«Аверин чай»*, в состав которого входят ***фиалка, череда и вероника (1:1:1) или фиалка, череда, паслен сладкий (4:4:1). Фиалка*** входит в состав успокаивающих и сердечно-сосудистых сборов, понижает артериальное давление. Ее можно использовать для лечения и профилактики атеросклероза, гипертонии, эпилепсии, неврозов, как седативное при заикании, ревматизме, почечно-каменной болезни, злокачественных опухолях любой локализации. Одновременно с приемом настоев и отваров травы *фиалки* внутрь ее используют для ванн и примочек при таких заболеваниях, как псориаз, туберкулез кожи, фурункулез, трофические язвы, золотуха. В виде полосканий — при зубной боли (корень в дупло) и при стоматите. Хорошо купать детей в отваре *фиалки* и давать ее пить при рахите и для его предупреждения.

Alendi

ВОДНЫЕ И БОЛОТНЫЕ КРАСАВИЦЫ

АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ

Растение как в научной, так и в народной медицине как успокаивающее, отхаркивающее, дезинфицирующее, ароматическое, улучшающее аппетит средство. Входит в состав «Викалина», который назначается для лечения язвы желудка с пониженной кислотностью. *Аир* используют для профилактики рахита, эпидемических заболеваний (хорошо жевать корень во время эпидемий гриппа, холеры, тифа). Наружно — для ванн при диатезах, ранах, язвах, выпадении волос. Входит в сборы для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, мочевого и желчного пузырей. Помогает при простудных заболеваниях, бронхитах, заболеваниях щитовидной железы, при выводе глистов и для лечения колитов. *Аир* в сухом виде на кончике ножа прекращает изжогу (3 раза в день перед едой), помогает справиться с зубной болью (корень в отваре и на дупле). В народной медицине *аир* рекомендуют как бактерицидное и инсектицидное средство во время эпидемий тифа, холеры и гриппа.

Alendi

Рецепт (пневмония): аир (корень) – 3 части, будра – 2 части, багульник – 1 часть, ромашка аптечная – 1 часть, исландский мох – 2 части, липа – 5 частей, смородина – 1 часть. Отвар из расчета 1 ст. ложка сбора на 2 стакана кипятка. Пить в горячем виде маленькими глотками, можно с чайной ложкой меда.

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ

Багульник обладает очищающим, потогонным, отхаркивающим, обезболивающим, бактерицидным, ранозаживляющим действием. Настои из травы снижают артериальное давление. Отвары и настои широко применяются при туберкулезе, коклюше, одышке, ревматизме, диатезе, малярии, дизентерии, различных кожных заболеваниях. Уникально его действие для лечения бронхиальной астмы (в любом виде). *Багульник* является мочегонным, тонизирующим, успокаивающим и кровоочистительным средством, входит в состав глистогонных сборов. Настой цветков на водке пьют при туберкулезе, втирают при ревматизме. Мазь на вазелине и багульниковое масло на льняном, оливковом или подсолнечном масле – хорошо помогают при насморке. Мазь и масло– хорошие средства при гриппе. Настой травы помогает при обморожениях. *Багульник* широко используется в гомеопатии для лечения астмы, ангины, подагры, коклюша, туберкулеза. Чтобы уберечь одежду от моли, ее пересыпают порошком *багульника,* подвешивают веточки в шкаф. *Багульником* издревле отгоняли клопов, мышей и

Alendi

моль. Применение растения требует мер предосторожности, известны случаи отравления.

Рецепт № 1 (при бронхиальной астме): багульник — 5 частей, мать-и-мачеха (лист) — 3 части, фиалка — 5 частей, солодка (корень) — 4 части, подорожник (лист) — 2 части, алтей (корень) — 2 части, донник желтый — 3 части, тимьян — 4 части, первоцвет — 2 части, сосна (почки) — 4 части. 2 ст. ложки на 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 2 часа, пить в теплом виде 2—3—4 раза в день по $^1/_2$ стакана. Курс — 2—4 года со сменой сборов.

Рецепт № 2 (при астме, бронхитах, коклюше): багульник — 3 части, дягиль — 3 части, валериана (корень) — 3 части, пустырник — 2 части, фиалка — 3 части, фенхель — 3 части, семя льна — 3 части. Приготовление и употребление, как в рецепте № 1.

ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ

С лечебной целью используются листья, собранные во время цветения, сушат их только на воздухе. *Вахта* возбуждает аппетит, применяется для лечения и профилактики цинги, малярии, при пониженной кислотности, кашле, удушье, простудных заболеваниях, отеках, малокровии, ревматизме, подагре, лишаях, различных судорогах. В сборе с другими растениями используется при лечении туберкулеза и в борьбе с глистами. Наваром травы вместе с ромашкой (1:1) делают клизмы при хронических запорах. Применяют в гомеопатии при лечении глаукомы.

Alendi

Рецепт (при простудных заболеваниях): вахта (лист) — 4 части, буквица — 3 части, вербена — 2 части, гравилат речной — 3 части, звездчатка — 3 части, коровяк — 3 части, нивяник — 2 части. 1 ст. ложку сбора заварить как чай, пить без ограничения в горячем виде.

ГРАВИЛАТ РЕЧНОЙ

Гравилат оказывает антисептическое, вяжущее, кровоостанавливающее, антацидное, противолихорадочное, общеукрепляющее действие. Препараты *гравилата* используются при лечении простудных заболеваний, при расстройствах желудочно-кишечного тракта, при маточных и геморроидальных кровотечениях, поносах, головной боли (настойка на спирте 1:10), упадке сил, при бессоннице и нарушении чувствительности кончиков пальцев, при туберкулезе, ОРВИ, ОРЗ. *Гравилат* в виде отваров применяется наружно для лечения миозитов, невралгий, ревматизма. При указанных заболеваниях можно делать ванны из всего растения. Отваром полощут горло при ангине и тонзиллите. Кашицу из свежих цветов и листьев прикладывают к мозолям. Корни используются в пивоварении, из них же получают красно-коричневую краску. Растение съедобно, и молодые листья можно добавлять в салаты, а также для приготовления весенних супов.

Рецепт № 1 (при гастрите): гравилат речной (трава) — 4 части, льнянка (трава) — 3 части, подорожник (лист) — 4 части, вереск — 2 части,

Alendi

иван-чай — 3 части, кровохлебка (лист) — 4 части, лабазник — 3 части, мать-и-мачеха — 3 части, мелисса — 3 части, ромашка пахучая — 3 части, тимьян (трава) — 4 части, хмель (шишки) — 2 части. 1 ст. ложку сбора залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать в термосе 6 часов, пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 30 дней, повторить через 10 дней.

Рецепт № 2 (при бронхиальной астме): гравилат (корни) — 3 части, лабазник (корни) — 4 части, дягиль (корни) — 3 части, девясил (корни) — 3 части, солодка (корни) — 3 части, валериана (корни) — 3 части, фиалка (корни) — 2 части. 1 ст. ложку корней залить 1,5 стаканами кипятка, томить на водяной бане 30 минут, процедить, пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день через 1 час после еды. Курс — 3—4 месяца.

ЛАБАЗНИК, ИЛИ ТАВОЛГА ВЯЗОЛИСТНАЯ

В народной медицине у славян *таволга* применяется с незапамятных времен для лечения воспалительных заболеваний, при кашле, бронхите, катаре верхних дыхательных путей, при ангине и скарлатине. Известен так называемый славянский чай из *таволги*, который, кроме всех прочих положительных свойств, прекрасно тонизирует и снимает перенапряжение. Препараты из *лабазника* используют для лечения болезней мочеполовых органов воспалительного характера, как мочегонное, жаропонижающее и снимающее боль средство. При сильных болях в желудке пьют на-

Alendi

вары травы по 3—4 стакана. Применяют при удушье, водянке, грыже, дизентерии в качестве потогонного и вяжущего средства. Сухим растением присыпают обваренные места. Пеплом присыпают порезы и раны. Корни в виде отвара применяют при дизентерии, гипертонии, трофических язвах. Настой из корней помогает при нервных заболеваниях и бронхиальной астме. Все части растения можно использовать в виде ванн и для обмывания волос. Порошок сухого растения применяют для лечения «водобоязни» на хлебе. Присыпают опрелости, раны. Мазь из свежих цветов с натуральным жиром используется при лечении экзем. *Таволга* поможет отпугнуть комаров, моль и других неприятных насекомых. Соком листьев можно красить ткань в черный цвет.

Рецепт (славянский чай): лабазник — 3 части, зверобой — 5 частей, крапива — 2 части. 1 ст. ложку заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. После приема *таволги* в любом виде необходимо прополоскать рот.

САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ

Декоп используется в народной медицине как потогонное, кровоостанавливающее, жаропонижающее, гипотензивное средство. Его применяют для снижения артериального давления, при поносах, дизентерии, туберкулезе, подагре, ревматизме, при венерических заболеваниях и нарушениях солевого обмена. Отвары из корня применяют при новообразованиях, белях, маточных кровотечениях и укусах бешеных собак.

Alendi

Водный настой пьют при гриппе, простудах, заболеваниях, вызванных поднятием тяжестей. Отваром полощут рот при острой зубной боли и для укрепления десен. Измельченную свежую траву прикладывают к ранам, опухшим местам, геморроидальным шишкам для их рассасывания. Отвар корневищ пьют при раке желудка, болях в кишечнике, желтухе, опущении желудка, раке молочной железы. Примочки из распаренной измельченной травы применяют для рассасывания опухолей желез при мастите. *Сабельник* входит в состав многих сборов, в том числе и при артериальной гипертонии.

Рецепт № 1 (настой): 1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить, пить по 1 ст. ложке в течение дня.

Рецепт № 2 (отвар): 1 ст. ложку корней сабельника залить 2 стаканами воды и поставить на водяную баню на 30 минут, охладить, пить по $^{1}/_{2}$ стакана через 1 час после еды.

Рецепт № 3 (настой): траву, листья и корни заложить в пол-литровую бутылку или банку и залить 40% спиртом до полной вместимости, настаивать 10—15 дней. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день через 1 час после еды. Натирать настойкой больные места при подагре и ревматизме, после чего делать сухой шерстяной компресс. Курс лечения — 30—45 дней, через 30 дней — повторить.

СУШЕНИЦА БОЛОТНАЯ

Растение облегчает боль, заживляет раны, язвы, понижает кровяное давление, успокаивает нервы,

Alendi

лечит «грудную жабу» — стенокардию. Мазь на основе *сушеницы* используется для лечения трофических ран эрозий шейки матки, при рентгеновских поражениях кожи. Чай пьют при болях в животе, изжоге, бессоннице, сердцебиении. При гастритах хорошо помогает чай из *сушеницы и зверобоя* в равных пропорциях. Настойка *сушеницы* на водке (1:10) применяется при туберкулезе и сахарном диабете (при кавернах и абсцессах в легких — настойка на спирте 1:10). При нервных заболеваниях хорошо помогает чай из *сушеницы и пустырника* в пропорциях 1:1. *Сушеница* входит в сборы при гипертонической болезни 1 и 2 степеней. *Сушеница болотная* имеет сестричку — *сушеницу лесную*. Это многолетнее растение лесов со светло-желтыми цветами-колосьями. Используется только в народной медицине при неврозах, слабости, заболеваниях печени, наружно — для присыпания лишаев. Сырьем является надземная часть, собранная в период цветения: июль-август. Кроме того, обе *сушеницы* имеют именитого родственника, которого в мире знают даже больше, чем скромных *сушениц,— эдельвейс.*

Рецепт № 1 (при гипертонии): сушеница — 4 части, боярышник — 3 части, вереск — 3 части, ромашка лекарственная — 3 части, береза (лист) — 4 части, укроп (семя) — 2 части, спорыш — 3 части, мелисса — 3 части, хвощ полевой — 2 части, шиповник (плоды) — 5 частей, сабельник — 1 часть, календула — 4 части. 1 ст. ложку заварить 1,5 стаканами кипятка в термосе на ночь, пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Один курс — 45 дней, отдых — 10 дней, общий курс — 4—6 месяцев.

Alendi

Рецепт № 2 (мазь при ожогах, ранах, язвах, эрозиях): 1 часть порошка сухой травы сушеницы смешивают с 10 частями сливочного масла и 2 частями меда. Варить на малом огне, помешивая 10 минут, остудить. Смазывать пораженные места 2—3 раза в день (1 часть — 1 ст. ложка)

СФАГНУМ

Сфагнум обладает антисептичностью и высокой гигроскопичностью, что нашло применение в лечении гнойных ран и в качестве перевязочного материала. В годы войны он заменял и вату, и йод. С лекарственной целью используется все растение. Собирают все лето. Наиболее ценным является *мох*, собранный с тех болот, где есть *клюква*. Можно при необходимости добывать его и зимой. Рыжие и отмирающие растения короче 7 см брать не рекомендуется. *Мох* очищают от примесей, отжимают и сушат на солнце или в печи.

Сухой *сфагнум* впитывает кровь и гной, поглощает неприятные запахи. В стерилизованном виде действует в три раза сильнее, чем гигроскопическая вата. В хирургии применяют сфагновые подстилки. Настойку из растения принимают при острых заболеваниях кишечника, при раке желудка, наружно — для припарок при лечении язв. Торфяно-моховые ванны назначают при ревматизме.

Alendi

КЛАД БОЛОТНЫХ САМОЦВЕТОВ

БРУСНИКА

Настои и отвары из листьев *брусники* применяются как мочегонное, антисептическое, вяжущее средство при таких заболеваниях, как ревматизм, мочекаменная болезнь, пиелонефрит, подагра, при отеках сердечного происхождения, поносах, цинге. Водный настой ягод хорошо помогает при лихорадке и является легким слабительным средством. Вареную ягоду с медом применяют при туберкулезе легких. Свежую моченую употребляют при катаре желудка с недостаточной кислотностью желудочного сока. *Брусника* входит в сборы для лечения сахарного диабета, а совместно со зверобоем используется при энурезе. В научной медицине ягоды растения входят в авитаминозные сборы в сушеном виде, листья — в различные сборы для лечения заболеваний почек. Из *брусники* готовят компоты, варят варенье, джем, морс, пастилу, готовят сок. Очень популярна моченая ягода, которая к тому же может послужить вкусным гарниром к мясным блюдам и добавкой в винегрет. Гурманы

Alendi

любят брусничный суп (2 стакана ягод, 2 яблока, 2 груши — варить в горячей воде час, протереть и засыпать тремя столовыми ложками сахара, заправить сметаной).

Рецепт № 1 (при ревматизме): 1 ст. ложку свежих листьев брусники залить 2 стаканами воды, отварить 5 минут, пить по $^1/_2$ стакана 4 раза в день 2 месяца. При необходимости повторять каждые полгода весной и осенью.

Рецепт № 2 (при цистите): брусника — 4 части, спорыш — 1 часть, ромашка — 3 части, хвощ — 3 части, зверобой — 1 часть, василек — 3 части. 1 ст. ложку залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать в термосе 4—6 часов, пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 21 день.

ВОДЯНИКА ЧЕРНАЯ

В народной медицине *водяника* известна как средство, действующее успокоительно на нервную систему, снижающее артериальное давление. *Водянику* применяют при эпилепсии, головной боли, гипертонии, бессоннице, нарушении метаболизма, параличах, как противоцинготное и общеукрепляющее средство. Растение может быть прекрасным средством для приготовления различных напитков, повидла, в качестве вкусной и полезной начинки для пирогов и вареников.

Рецепт № 1 (при гипертонии): водяника (надземная часть) — 4 части, хмель (шишки) — 3 части, сушеница болотная — 4 части, брусника — 1 часть, подмаренник (любой) — 3 части, земляника (лист) — 4 части, голубика (лист) —

Alendi

4 части, береза — 1 часть. 1 ст. ложку сбора залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать ночь в термосе, пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день с 1 чайной ложкой меда за 1 час до еды и перед сном. Курс — 45 дней, перерыв 5 дней, повторить курс. Общий курс — со сменой сборов от 3 до 5 лет.

Рецепт № 2 (при параличе): водяника — 5 частей, земляника — 5 частей, ландыш — 3 части, чабрец — 4 части, мята лимонная — 3 части, фиалка — 3 части, заманиха — 3 части, береза (лист) — 4 части, смородина — 2 части, звездчатка — 3 части, подмаренник — 3 части, душица — 3 части, хмель — 5 частей, одуванчик (лист) — 1 часть, иван-чай — 3 части, вереск — 5 частей. 2 ст. ложки залить 2 стаканами кипятка, настаивать 8 часов, пить по $^1/_2$ стакана 4 раза в день в промежутках между приемами пищи. Курс — 3 месяца, отдых — 10 дней, повтор курса.

Рецепт № 3 (при нарушении метаболизма): водяника — 4 части, земляника — 5 частей, черника — 4 части, голубика — 3 части, брусника — 2 части, береза — 1 часть, спорыш — 4 части, крапива — 3 части, шиповник (плоды) — 4 части. 1 ст. ложку залить 1,5 стаканами кипятка, оставить в термосе на ночь, пить по $^1/_3$ стакана 3—4 раза в день за 15 минут до еды. Курс — 3 месяца, повтор через 10 дней. Возможна замена сбора. Общий курс — 12 месяцев.

ГОЛУБИКА

Голубика используется как в научной, так и в народной медицине для лечения сахарного диа-

Alendi

беста, нарушений обменного характера, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и как общеукрепляющее средство. Собирают листья в период цветения, ягоды – в период полного созревания. Ягоды *голубики* используются в свежем виде и для приготовления соков, варенья, компотов и т. д. Впервые цветы появляются у 11—18 летнего растения (общая продолжительность жизни куста 90 лет). Листья в старину применяли для дубления кож, а плодами окрашивали ткани в фиолетовый цвет.

Рецепт № 1 (при сахарном диабете): голубика – 5 частей, черника – 5 частей, фасоль (стручки) – 10 частей, земляная груша (корни-клубни) – 2 части, земляника – 2 части, брусника – 3 части, крапива – 5 частей, манжетка – 5 части, подмаренник настоящий – 2 части, череда – 2 части, черноголовка – 1 часть. 2 ст. ложки сбора залить 2—3 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8 часов (клубни земляной груши – топинамбура – предварительно измельчить). Пить по 1 стакану 2—3 раза в день в промежутках между приемами пищи. Курс – 6 месяцев с отдыхом и сменой сборов. Общий курс – 5—6 лет.

Рецепт № 2 (при сахарном диабете): голубика – 10 частей, шиповник – 3 части, земляника – 3 части, крапива – 5 частей, манжетка – 10 частей, лопух (лист) – 4 части, одуванчик (лист) – 3 части, тысячелистник белый – 3 части, подорожник (лист) – 3 части, береза (лист) – 1 часть, солодка (корень) – 3 части, ярутка полевая – 1 часть, брусника – 5 частей. 2 ст. ложки сбора залить 3 стаканами кипятка,

Alendi

настаивать 6—8 часов, пить по 1 стакану 3 раза в день за 1 час до еды.

Рецепт № 3 (при гастритах с нарушением аппетита): голубика — 5 частей, багульник — 3 части, герань — 4 части, горец змеиный — 2 части, аир — 1 часть, гравилат городской — 3 части, душица — 4 части, бадан (лист) — 3 части, толокнянка — 3 части, земляника — 5 частей. 1 ст. ложка на стакан кипятка, заварить в термосе на 6 часов, пить по $^1/_3$ стакана за 15 минут до еды, 3 раза в день. Курс — 21 день.

КЛЮКВА ОБЫКНОВЕННАЯ

В медицине *клюкву* употребляют в виде экстрактов, сиропов, сока и морса как жаропонижающее, возбуждающее аппетит средство. Используют для профилактики и лечения авитаминозов, простуд, при спазме сосудов. В детской практике сок плодов применяют для лечения заболеваний печени, желудка и как поливитаминное средство. Инъекции очищенного сока помогают при тромбофлебитах, атеросклерозе, мочекаменной болезни, эмболии кровеносных сосудов, изжоге, эритеме, золотухе, гипертонии, наружно при лишаях и сухой экземе. Клюквенный сок действует сильнее на холерный вибрион, чем деготь, карболовая кислота и известковая вода. Сок из ягод уменьшает потоотделение, снижает зуд кожи, оказывает обезболивающее, антитоксическое действие, противовоспалительное и десенсибилизирующее действие. Препараты из растения усиливают действие антибиотиков и

Alendi

сульфаниламидных препаратов (хорошо запивать эти медикаменты морсом или соком).

Сок используют в терапии и предупреждении мочекаменной болезни, при водянке и пиелонефрите. В народной медицине препараты из *клюквы* применяются с той же целью, что и в научной: клюквенный сок с медом применяют при кашле; ягоды в любом виде рекомендуют есть при гипертонической болезни, атеросклерозе, пониженной кислотности желудочного сока, при гинекологических воспалительных заболеваниях. Отвар из всего растения (трава, цветы, ягоды) пьют при ревматизме, поносе, анемии, простудных заболеваниях, сопровождающихся кашлем, лихорадкой. Листья и плоды используются вместо чая, из плодов получают красный пищевой краситель. Кроме *клюквы обыкновенной* встречаются ее сестры — *клюква четырехлистковая* и *клюква крупноплодная*, последняя растет в Северной Америке, у нас культивируется. Эти разновидности растения отличаются величиной листьев и плодов.

Рецепт № 1 (клюквенный сироп, который используется как жаропонижающее средство): замороженные ягоды клюквы высыпаются в глиняный горшок и ставятся на 6 часов в русскую печь или духовку (можно применять печи микроволновые и специальную посуду), содержимое затем процеживают через сито, не выжимая. Приготавливают сахарный сироп из расчета 600 г сахара на 1,5 стакана воды и вливают в него процеженный клюквенный сок по вкусу, кипятят все на слабом огне 5 минут, снимая пену. Затем снять, остудить, разлить в бутылки, хранить в закрытом виде в прохладном месте.

Alendi

Рецепт № 2 (клюквенный морс): ягоды размять в ступке деревянной ложкой, добавить холодную кипяченую (лучше, если она была пропущена через фильтр) воду (стакан воды на 350 г ягод), перемешивают и сок сливают в другую посуду. Выжимки заливают 2 стаканами кипятка и кипятят 5 минут. Отвар процеживают в кастрюлю, смешивают с соком, ставят на огонь, добавляя сахар, доводят смесь до кипения, затем морс охлаждают. Пьют как жаропонижающее и противовоспалительное средство.

Рецепт № 3 (витаминный напиток): клюква — 1 кг, морковь — 2 кг, 5 ст. ложек сахара, воды — 1 л, 10 кубиков пищевого льда. Отжать сок из клюквы, морковь натереть на терке и отжать сок через марлю, перемешать соки, добавить воду и сахар. В стаканы при употреблении добавлять кубики льда (по 2). Используют такой напиток как средство для профилактики атеросклероза, авитаминоза, цинги и как укрепляющее средство.

Рецепт № 4 (кашка для профилактики и лечения авитаминоза и почечно-каменной болезни): клюква — 1 стакан, шиповник — 1 стакан, 3 лимона, мед — 3 стакана, все пропустить через мясорубку, добавить мед или сахар, есть по 2 чайные ложки за 1 час до еды 3 раза в день.

Рецепт № 5 (при лечении пиелонефрита): клюква замороженная — 5 частей, брусника (трава) — 4 части, голубика (трава) — 4 части, чабрец — 3 части, шиповник — 3 части, пшеница (семя) — 4 части, шиповник (цветы) — 2 части, василек — 4 части, вероника — 4 части, нивяник — 2 части, мята перечная — 1 часть, береза (почки) — 1 часть. 2 ст. ложки заливают 2 стаканами кипят-

Alendi

ка в термосе, добавляют 1 чайную ложку ягод клюквы, настаивают 4 часа, пьют в течение дня в промежутках между приемами пищи. Лечение — 2 месяца.

Клюкву не следует употреблять при язвенной болезни желудка с повышенной кислотностью.

МОРОШКА ПРИЗЕМИСТАЯ

Морошка обладает вяжущим, ранозаживляющим, потогонным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, противоцинготным действием. Настой плодов, цветов и травы применяется при поносах, гастритах, внутренних кровотечениях, язве, онкологических заболеваниях, подагре, водянке, кашле, циститах. Отвар корневищ пьют при нефритах, некрозах, водянке, мочекаменной болезни. Сок ягод используют внутрь и наружно для заживления ран, при чесотке (смазывают пораженные участки кожи), авитаминозе, болях в сердце и за грудиной.

Спиртовые и водные настои травы используются для растирания при радикулите, ревматизме, люмбаго и других поражениях позвоночника.

Рецепт № 1 (при радикулите и ревматизме): листья морошки пропустить через мясорубку и сложить в банку. Хранить в холодильнике 2—3 месяца, натирать больные места.

Рецепт № 2 (при гастритах, язве, поносах, внутренних кровотечениях): 2 чайные ложки сушеных ягод морошки (или 2 ст. ложки травы) залить стаканом кипящей воды, настаивать 4 часа, процедить. Пить по $^1/_4$ стакана 4 раза в день до еды.

Alendi

Рецепт № 3 (при нефрозах, нефритах, почечно-каменной болезни): 1 ст. ложку корневищ залить стаканом воды и кипятить 5 минут, остудить, процедить, пить по $^1/_4$ стакана 4 раза в день в промежутках между приемами пищи. Курс — 30 дней, отдых 5 дней, повторение курса.

Рецепт № 4 (при водянке): морошка (цветы, трава, корни) — 5 частей, толокнянка — 4 части, хвощ полевой — 2 части, бузина черная — 2 части, брусника — 3 части, рябина красная — 3 части, ромашка — 2 части, календула — 2 части, василек — 4 части, вероника — 1 часть, шиповник — 3 части, земляника — 2 части, черника — 3 части. 1 ст ложку смеси заварить 1,5 стаканами кипятка, настаивать в термосе 5—6 часов, пить по $^1/_2$ стакана 3 раза в день.

ЧЕРНИКА

Лекарственным сырьем является все растение — от листьев до плодов. Свежие ягоды применяют при катарах желудка, сахарном диабете, сушеные ягоды хорошо помогают при поносах, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Отвар из листьев пьют при сахарном диабете и используют в виде клизм при геморрое. *Черника* лечит как поносы, так и запоры. Свежие ягоды и препараты из всех частей растения используются при ревматизме, подагре, аллергических сыпях, болезнях глаз и заболеваниях обмена веществ. Компрессы из свежих ягод хорошо применять при экземах, некротических язвах, обморожениях, ожогах, при укусах насеко-

Alendi

мых. *Чернику* можно применять наружно при заболеваниях десен. При малокровии, заболеваниях мочевого пузыря и потере зрения пьют чай и едят как можно больше свежих ягод черники. При расстройствах кишечника хорошо помогает вино из плодов черники или черничный компот. Чай из *земляники и черники* — уникальное лекарственное и питательное средство, служащее профилактикой многих заболеваний.

Рецепт № 1 (при сахарном диабете): черника (лист) — 10 частей, фасоль (стручки) — 10 частей, голубика — 5 частей, земляника — 2 части, подмаренник — 1 часть, крапива — 2 части, сныть — 6 частей, толокнянка — 5 частей, береза — 2 части, калина (плоды) — 2 части, вереск — 3 части, душица — 2 части, лопух (лист) — 4 части, подорожник (лист) — 3 части, лебеда — 4 части, рябина обыкновенная (цветы) — 6 частей, вероника — 2 части, багульник — 1 часть. 2 ст. ложки сбора поместить в термос, залить 3 стаканами кипятка, настаивать ночь, пить по $^1/_2$ стакана 4 раза в день до еды. Курс — 6 месяцев.

Рецепт № 2 (при слабом зрении): черника — 4 части, береза — 2 части, манжетка — 5 частей, крапива — 3 части, вереск — 3 части, иван-чай — 3 части, василек — 4 части, подмаренник цепкий — 1 часть, гвоздика травянка — 3 части, тмин — 3 части, семя льна — 5 частей. 1 ст. ложку сбора залить одним стаканом кипятка, настаивать ночь, пить по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Лечение совмещать с компрессами на глаза. Стерильный марлевый или ватный тампон смочить в настое и положить на закрытые глаза на 15—20 мин. Процедуру выполнять перед сном. Курс — 21 день.

Alendi

СОДЕРЖАНИЕ

Целебные растения северного леса 3
Водные и болотные красавицы 44
Клад болотных самоцветов 53

Alendi